

DANA
SILA
BHAWANA





Ada tiga dasar perbuatan baik
Tiga cara itu adalah memberi (Dana),
menjaga moral (Sila), dan
mengembangkan batin (Bhavana).

Angguttara Nikaya 8:36



Penulis: Handaka Vijjananda, Tasfan Santacitta | Penggambar: Mario Diaz, Cherie Bon, Moon Eclipse

Penyunting: Handaka Vijjananda, Kartika Swarnacitra | Penata: Intan Dhitadhipara

Hak Cipta ©2013 Ehipassiko Foundation | Edisi Nov 2020

Ehipassiko Foundation | www.ehipassiko.or.id | ehipassikofoundation@gmail.com | 085888503388

Senarai Isi



BOROBUDUR Komik Gigantik	3
Dana-Sila-Bhawana	4
Dana	6
Semangkuk Bubur Gandum	8
Sila	14
Upacara Pengorbanan	16
Bhawana	22
Permintaan Agastya	24
Permainan Dana: Memberi dengan Piawai	30
Permainan Sila: Disiplin Menjalani Sila	31
Permainan Bhawana: Mencari Jalan Pencerahan	32



BOROBUDUR Komik Gigantik

Candi Borobudur dibangun dalam zaman keemasan Wangsa Syailendra di dataran subur Kedu, di pusat Pulau Jawa, di antara Gunung Merapi-Merbabu dan Sindoro-Sumbing, serta diapit Sungai Progo dan Elo. Dibangun secara kolosal selama lebih dari 75 tahun, Borobudur usai pada tahun 825 M dalam pemerintahan Raja Smaratingga.

Candi Borobudur adalah situs **UNESCO's World Heritage no. 592** dan tercatat di **Guinness World Records** sebagai **Candi Buddhis Terbesar di Dunia**.

Monumen raksasa ini merupakan persemayaman 2.672 bingkai relief batu andesit vulkanik yang teruntai bagaikan panel-panel "**komik gigantik**" yang sarat dengan nilai moral, budaya, kemanusiaan, dan spiritual.

Lantai terdasar yang tertutup pondasi menyimpan rangkaian relief **Mahakarmawibhangga** yang mengisahkan hukum sebab-akibat perbuatan.

Di dinding luar lantai pertama hingga lantai dua, teruntai ratusan relief **Jataka** atau kisah kelahiran Bodhisattwa dalam upaya menyempurnakan kebajikan demi mencapai pencerahan.

Galeri atas lantai pertama terukir relief **Lalitawistara** yang mengisahkan kehidupan Buddha Gautama dari kelahiran, pencerahan, sampai pembabaran Dharma pertama-Nya.

Di galeri lantai pertama bagian bawah termuat relief **Awadana**, kisah-kisah epik moral kelahiran lampau Bodhisattwa dan para siswa-Nya.

Relief **Gandawyuha** mengisi lantai-lantai atas Borobudur dengan kisah perjalanan Sudhana menemui para mitra dan guru kebajikan untuk merealisasikan pencerahan akal budi.

Relief Borobudur menyampaikan pesan luhur agar manusia membina diri secara bertahap menuju puncak hakikat kemanusiaan: keterbebasan dari ketamakan, kebencian, dan khayalan.

Dana – Sila – Bhawana

3 Dasar Perbuatan Baik



Suatu ketika Buddha Gotama bersabda, "Ada tiga dasar perbuatan baik Tiga cara itu adalah memberi (Dana), menjaga moral (Sila), dan mengembangkan batin (Bhawana)." (Anguttara Nikaya 8:36)

Selanjutnya Buddha mengatakan bahwa jika kita melakukan "Dana, Sila, Bhawana", kita akan terlahir ulang di surga dan bisa melampaui para dewa dalam 10 hal, yaitu: masa hidup, kerupawanan, kebahagiaan, ketenaran, kekuatan, penglihatan, suara, penciuman, pengecapan, dan sentuhan.

Ajaran "Dana, Sila, Bhawana" sangatlah penting karena merupakan 3 karma baik yang paling awal dalam 10 Karma Baik.

Dengan Dana, kita mengikis ketamakan (Lobha).

Dengan Sila, kita mengikis kebencian (Dosa).

Dengan Bhawana, kita mengikis kekeliruan (Moha).

Jika kita bisa membersihkan kotoran batin Lobha, Dosa, Moha, kita akan mencapai Nibbana dan tidak bisa menderita lagi.

Ajaran "Dana, Sila, Bhawana" sangat terkenal dan sudah menjadi cara hidup umat Buddha di Myanmar, negara yang 92% penduduknya beragama Buddha ini. Di monumen Mingun Sayadaw,

bhikkhu Myanmar yang tercatat di Guinness World Records sebagai manusia dengan daya ingat terhebat di dunia karena mampu menghafal seluruh isi Kitab Suci Tipitaka, tertulis:

Esensi HARTA adalah DANA.

Esensi TUBUH adalah SILA.

Esensi HIDUP adalah BHAWANA.

Maksudnya, harta kita baru betul-betul berguna jika kita melakukan derma; tubuh kita sungguh baik jika dijaga dengan moralitas; dan seluruh hidup hendaknya kita isi dengan mengembangkan batin.

Sebagai umat Buddha yang baik, mari kita jalani Dana, Sila, Bhawana!



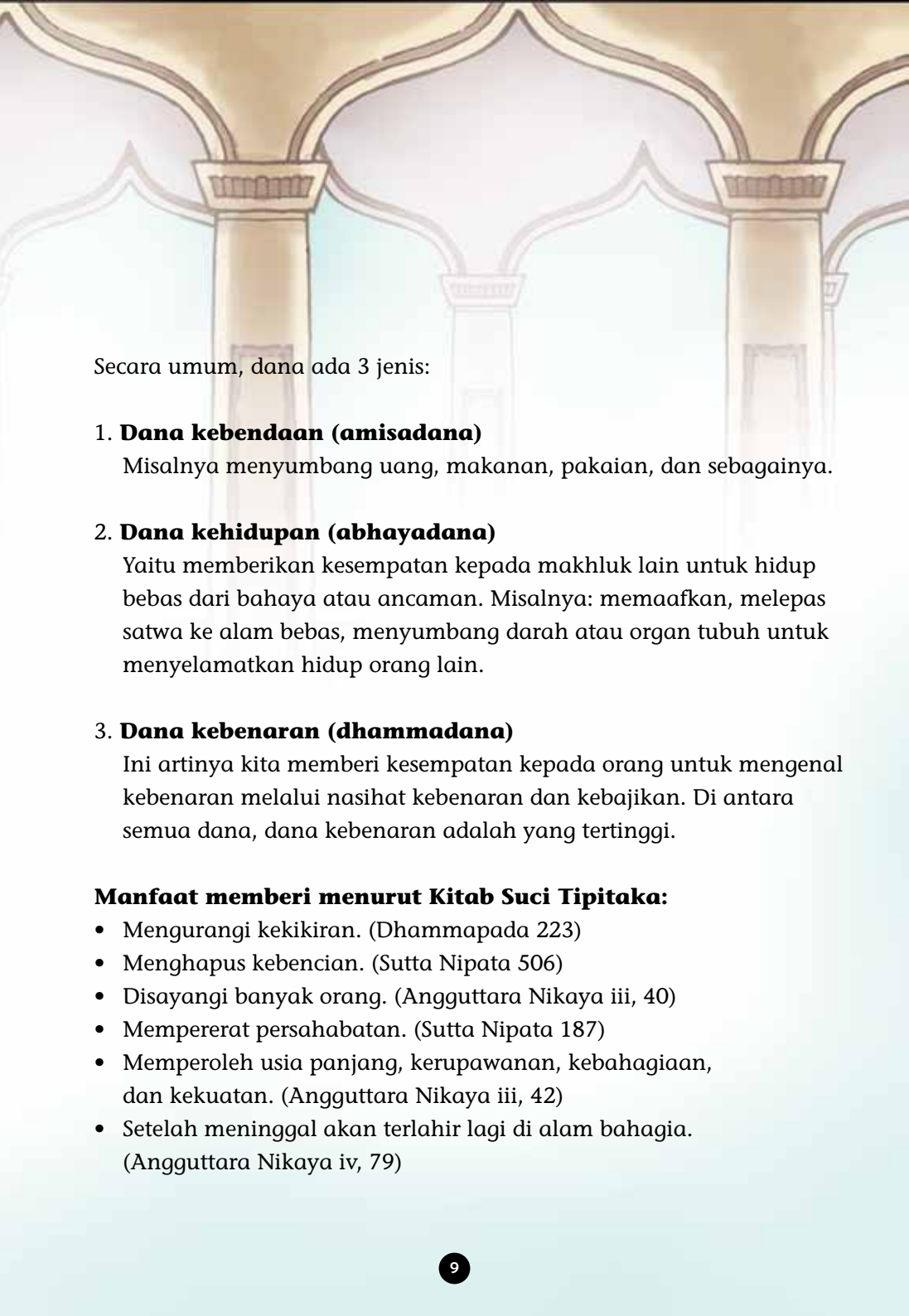
Monumen Mingun Sayadaw



DANA

Dana artinya: memberi, beramal, bederma, sumbangan, hadiah, atau uang. Umat Buddha biasa menggunakan kata “berdana” dengan maksud “memberi”. Umat Buddha berdana bukan hanya untuk membantu orang yang menderita, tetapi juga untuk mengikis ketamakan dan keakuan.





Secara umum, dana ada 3 jenis:

1. Dana kebendaan (amisadana)

Misalnya menyumbang uang, makanan, pakaian, dan sebagainya.

2. Dana kehidupan (abhayadana)

Yaitu memberikan kesempatan kepada makhluk lain untuk hidup bebas dari bahaya atau ancaman. Misalnya: memaafkan, melepas satwa ke alam bebas, menyumbang darah atau organ tubuh untuk menyelamatkan hidup orang lain.

3. Dana kebenaran (dhammadana)

Ini artinya kita memberi kesempatan kepada orang untuk mengenal kebenaran melalui nasihat kebenaran dan kebajikan. Di antara semua dana, dana kebenaran adalah yang tertinggi.

Manfaat memberi menurut Kitab Suci Tipitaka:

- Mengurangi kekikiran. (Dhammapada 223)
- Menghapus kebencian. (Sutta Nipata 506)
- Disayangi banyak orang. (Angguttara Nikaya iii, 40)
- Mempererat persahabatan. (Sutta Nipata 187)
- Memperoleh usia panjang, kerupawanan, kebahagiaan, dan kekuatan. (Angguttara Nikaya iii, 42)
- Setelah meninggal akan terlahir lagi di alam bahagia. (Angguttara Nikaya iv, 79)

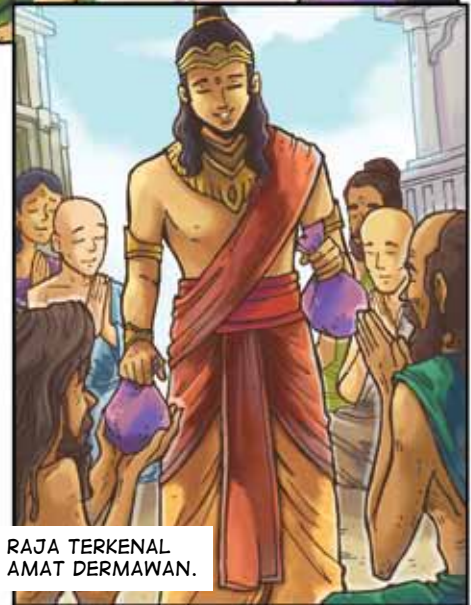


Semangkuk Bubur Gandum

PADA SUATU KETIKA, BODHISATTWA LAHIR SEBAGAI PANGERAN NEGERI KOSALA YANG CERDAS DAN PERKASA.



IA PUN TUMBUH MENJADI RAJA YANG JAYA NAN DIGDAYA DENGAN PERMAISURI CANTIK TIADA TARA.



RAJA TERKENAL AMAT DERMAWAN.



TAK HERAN, KEBERLUNTUNGAN DAN KEJAYAAN SELALU MENAUNGI RAJA.



KITA SEMUA HARUS BEDERMA AGAR BAHAGIA!

Buruh tani memberikan bubur gandum kepada Pratyeka Buddha.



APA RAHASIA KEJAYAAN RAJA?

BEDERMA KEPADA PARA SUCIWAN SUNGGUH TAK SEDIKIT HASILNYA. SEMUA KEJAYAAN INI BERMULA DARI SEMANGKUK BUBUR GANDUM.



RAJA TERUS MENGULANGNYA HINGGA TAK HERAN SEMUA JADI HERAN!

BEDERMA KEPADA PARA SUCIWAN SUNGGUH TAK SEDIKIT HASILNYA. SEMUA KEJAYAAN INI BERMULA DARI SEMANGKUK BUBUR GANDUM.



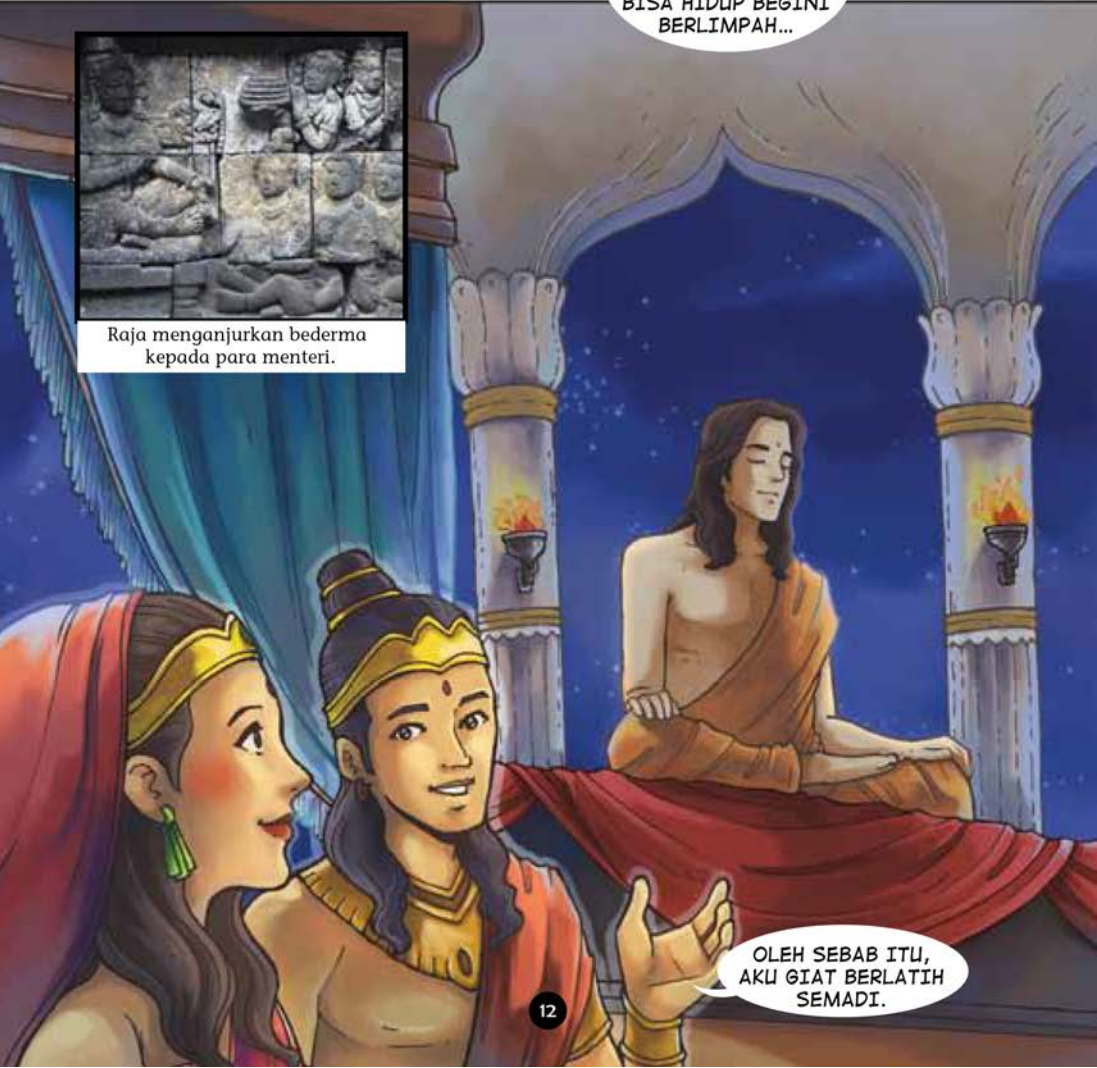
MAKA RATU PUN JADI
IKUT PENASARAN...

MENGAPA KANDA
SELALU BERKATA
BEGITU?

SEJAK DULU AKU
SELALU PENASARAN
BAGAIMANA AKU
BISA HIDUP BEGINI
BERLIMPAH...



Raja menganjurkan bederma
kepada para menteri.

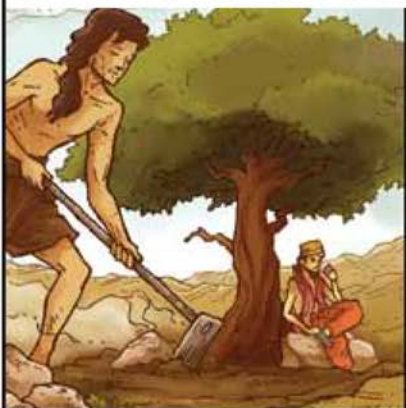


OLEH SEBAB ITU,
AKU GIAT BERLATIH
SEMADI.

SUATU HARI, DI TENGAH TAPA, SEPERTI ORANG TERBANGUN DARI MIMPI, AKU INGAT KEHIDUPAN SILAMKU...



SAAT ITU, AKU ADALAH BURUH TANI MISKIN, SETIAP HARI HARUS BEKERJA KERAS DEMI SESUAP NASI...



SUATU HARI, AKU MELIHAT EMPAT PETAPA AGUNG.



BEGITU AGUNGNYA MEREKA...

HINGGA HATI TERGUGAH UNTUK BEDERMA.



KUDERMAKAN SEMANGKUK BUBUR GANDUM KEPADA MEREKA...

DARI PEMBERIAN ITU JADILAH BENIH YANG MENUMBUHKAN POHON BERKAH DAN KEJAYAAN SAAT KINI....



Budak perempuan bederma kepada suciwan.

MENDADAK...





KEESOKANNYA, RAJA DAN RATU PUN
MEMBERITAHUKAN KABAR BAIK INI...





SILA

Lima Sila (Panca Warita)

Sila adalah aturan moral untuk membuat hidup kita lebih tenteram, bahagia, dan bebas dari masalah dengan diri sendiri dan orang lain. Menjalani sila berarti kita mengendalikan pikiran, perkataan, dan perbuatan kita agar tidak melakukan keburukan dan melakukan kebajikan.

Lima Sila Pantangan (Panca Varitta Sila)

Umat Buddha wajib menjalani Lima Sila Pantangan:

1. Pantang membunuh

Jika kita membunuh atau menganiaya, kita mengembangkan rasa benci. Kita pun jadi tidak tenang dan tak bahagia.

2. Pantang mencuri

Jika kita mencuri, kita menyebabkan orang lain sedih karena barangnya hilang.

3. Pantang berbuat asusila

Kita tidak boleh mengkhianati janji kita dan kepercayaan yang diberikan kepada kita karena akan membawa penderitaan bagi banyak orang.





4. **Pantang berbohong**

Hindari berkata dusta, memfitnah, berbicara menyakiti, dan beromong kosong yang tak bermanfaat.

5. **Pantang minum atau makan yang memabukkan**

Jika kita kehilangan kesadaran, kita bisa melanggar sila-sila lainnya.

Dengan menjalani Lima Sila Pantangan dalam kehidupan sehari-hari, kita akan lebih tenteram dan bahagia. Selain memantang berbuat buruk, kita wajib menjalani Lima Sila Kewajiban.

Lima Sila Kewajiban (Panca Caritta Sila)

Sebagai kebalikan dari Lima Sila Pantangan, ada lima kebajikan yang wajib kita lakukan terus-menerus, yaitu:

1. **Menyayangi semua makhluk**

Cinta kasih tidak cukup dengan merasa kasihan saja, tapi harus berusaha semampu mungkin untuk membantu semua makhluk yang menderita, tanpa pilih kasih.

2. **Berbagi**

Dengan berbagi, kita dan orang yang kita bantu menjadi bahagia.

3. **Setia**

Kita harus setia dan bisa dipercaya terhadap keluarga dan kawan kita, sehingga hidup kita selalu rukun dan terpuji.

4. **Jujur**

Kita harus selalu berkata jujur, tidak menyebabkan perpecahan, dan membawa manfaat.

5. **Sadar**

Kita harus menyadari pikiran, perkataan, dan perbuatan kita. Orang yang selalu sadar akan selalu melakukan hal yang baik.

Upacara Pengorbanan

ALKISAH, BODHISATTWA LAHIR SEBAGAI PENERUS TAKHTA...



Putra mahkota berdiskusi dengan menteri dan punggawa kerajaan.



PUTRAKU, KINI SAATNYA BAGIMU MENGABDI KEPADA RAKYAT.

SIAP, AYAHANDA!



IA GIAT BEDERMA, BERLATIH KEBAJIKAN, DAN PENGEMBANGAN BATIN.

IA DIHORMATI DAN DISEGANI KARENA PERILAKUNYA BAIK BAGAIKAN SUCIWAN.



RAJA MEMIMPIN NEGERINYA DENGAN ADIL DAN BIJAKSANA.



HINGGA SUATU KEKERINGAN
HEBAT MELANDA NEGERI ITU...

GAGAL PANEN, WABAH PENYAKIT,
BENCANA DATANG SILIH BERGANTI...

ADAKAH CARA
MELENYAPKAN
BENCANA INI?

KETIKA DAFTAR KEPERLUAN
UPACARA KURBAN DIBACAKAN...

PADUKA HARUS
MENGADAKAN UPACARA
KURBAN UNTUK
MEREDAKAN AMARAH
PARA DEWA.

KASIHAN SEKALI
HEWAN-HEWAN ITU...
APAKAH BENAR INI
CARA TERBAIK?

NURANI RAJA MEMBERONTAK,
SIANG DAN MALAM IA TERUS
BERPIKIR...

HINGGA...

SUNGGUHKAH
PARA DEWA DI SURGA
PEDULI DENGAN BAKARAN
HEWAN TAK BERDOSA
INI?

KALAU BENAR,
KENAPA PARA BRAHMANA
TIDAK MENGORBANKAN
DIRI MEREKA SENDIRI
SAJA?

ESOKNYA...



Raja memberikan titah mengadakan upacara kurban kepada para brahmana dan menteri.

KUPUTUSKAN
MENGADAKAN UPACARA
KURBAN DENGAN
SESEMAHAN 1.000
ORANG PELAKU
KEJAHATAN.



KONTAN PARA BRAHMANA PROTES...



LUNTUK MENGUSIR
BENCANA KEKERINGAN,
RAJA AKAN
MEMPERSEMBAHKAN
KURBAN 1.000 PELAKU
KEJAHATAN.



MULAI DETIK INI,
SIAPA PUN YANG:
1. MENYAKITI, 2. MENCURI
3. MENGUSILI, 4. MENIPU
5. MABUK
AKAN KAMI CIDUK
SEBAGAI PERSEMBAHAN!

TIAP HARI TITAH RAJA DIBACAKAN DAN PATROLI PENCARI KURBAN DIKERAHKAN...

SIANG DAN MALAM...



MANA ORANG JAHAT? AYO KELUAR! RAJA MASIH Mencari KURBAN!



Para punggawa raja mengumumkan mengenai upacara kurban di seluruh negeri.



WADUH! BISA-BISA DITANGKAP AKU!

MASYARAKAT PUN JADI TERTIB DAN DAMAI...

JANGAN BERBUAT JAHAT, JADILAH BAJIK, MAKA KAMU AKAN...

GAK DITANGKAP?

BUKAN. KAMU AKAN BAHAGIA, NAK.

SELANG BEBERAPA BULAN, MEREKA SUDAH TERBIASA BAJIK.

LEBIH ENAK RUKUN BEGINI YA.

BE GOOD, BE HAPPY, BE MINDFUL.



DI ISTANA...

PADUKA, KINI
TIADA SATU PUN
ORANG JAHAT
DI NEGERI.



BAGUS SEKALI!
TERIMALAH HADIAH
ATAS KERJA KERAS
KALIAN!



RAJA KEMUDIAN
MENGADAKAN
PERTEMUAN ISTANA...



RAKYAT KITA
SUNGGUH BAIK MESKI
SERBA KEKURANGAN.
MEREKA SUDAH HIDUP
SESUAI DHARMA.



SEGERA DIRIKAN
BALAIRUNG AMAL DI DESA
DAN KOTA. KITA BAGIKAN
PANGAN, SANDANG, DAN
HARTA KEPADA RAKYAT!

TITAH PUN SEGERA
DILAKSANAKAN...





KEMISKINAN DAN DERITA
AKIBAT BENCANA PUN SIRNA...

Raja Kosala bersama permaisurinya.

HUJAN PUN KEMUDIAN TURUN PADA
WAKTUNYA. MUSIM KEMBALI NORMAL.

HUJAN
TURUN!!

TIK-TIK-TIK
BUNYI HUJAN DI ATAS
GENTING!



KEMAKMURAN MEREBAK
DI SEANTERO NEGERI.

SUKA MENOLONG,
BERBAGI, RUKUN, JUJUR,
SADAR, KEBAJIKAN INILAH
YANG MENGHASILKAN
KEBAHAGIAAN SEJATI.





BHAWANA

Bhawana artinya pengembangan batin. Batin harus kita latih agar menjadi semakin cerah dengan cara: belajar, merenung dengan bijaksana, dan bermeditasi.

Meditasi atau sering juga disebut semadi adalah memusatkan pikiran pada satu hal atau menyadari apa yang sedang kita pikirkan di sini dan saat ini, sehingga kita menjadi lebih tenang.

Meditasi membantu kita untuk lebih mudah mengingat dan konsentrasi. Jika kita mempunyai konsentrasi yang baik, maka kita dapat belajar dan mengerti sesuatu dengan lebih mudah.

Meditasi membuat kita menjadi lebih tenang. Jika kita tenang, maka pikiran, ucapan, dan perbuatan kita menjadi lebih tenang. Kita menjadi tidak mudah marah, khawatir, atau sedih, sehingga kita tidak mengeluarkan kata-kata kasar, berbohong atau melakukan sesuatu yang tidak baik.





Meditasi membuat kita menyadari apa yang sedang kita lakukan, sehingga saat kita ingin melakukan sesuatu yang salah, maka kita akan sadar dan berhenti melakukannya. Jika kita menyadari apa yang kita lakukan, maka kita akan melakukan segala sesuatu dengan baik.

Yang paling penting, meditasi membuat kita menjadi lebih ikhlas, lebih welas, dan lebih mawas. Dengan demikian, kita akan lebih bahagia.

Ada beberapa jenis meditasi, antara lain:

1. Meditasi Pernapasan

Perhatikan napas saat masuk dan keluar sampai akhir meditasi.

2. Meditasi Kasih Sayang

Bacakan doa kasih sayang berikut ini:

Terpujilah Buddha. Terpujilah Dharma. Terpujilah Sanggaha.

Semoga semua makhluk sehat dan bahagia.

3. Meditasi Citra Buddha

Bermeditasi dengan membaca/mendengar/merenungi sifat-sifat Buddha.

4. Meditasi Penyadaran

Sadari apa yang terjadi pada tubuhmu, sadari saat kamu mendengar, sadari saat kamu melihat, sadari kulitmu saat angin berhembus atau matahari menyengat, sadari saat kamu mencium suatu bau, sadari saat tubuhmu bergerak.

Apakah kita bisa meditasi sepanjang hari?

Meditasi tidak berarti harus duduk diam. Meditasi dapat kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari, pada saat makan, belajar, naik kendaraan, bermain, bahkan saat mandi.

Caranya adalah dengan menyadari apa pun yang kamu lakukan. Misalnya saat kamu makan, sadari bahwa kamu sedang memegang sendok, sadari bahwa kamu sedang menyuapkan makanan ke dalam mulut, sadari saat kamu sedang mengunyah makanan, dan sadari saat kamu menelan makanan.



Permintaan Agastya



Meski banyak menerima pemberian, pemuda brahmana mengasingkan diri menjadi petapa.

SUATU KETIKA, BODHISATWA LAHIR DALAM KELUARGA BRAHMANA. IA DIBERI NAMA AGASTYA.

SAAT MUDA, IA TELAH TERKENAL DAN MENERIMA BANYAK PEMBERIAN KARENA KEPANDAIANNYA MENGURAIKAN ISI WEDA.

NAMUN AGASTYA MENYADARI BAHWA RUMAH TANGGA ADALAH SARANG DUKA.


MAKA IA MEMUTUSKAN
BERLAYAR...

MENUJU KEPULAUAN KARA
DI SAMUDRA SELATAN.

DI PULAU TERPENCIL
NAN INDAH ITU, IA BAHAGIA
DALAM TAPA DAN SEMADI.

TIAP TAMU YANG MENDARAT
DI PULAINYA PUN IA SAMBUT
DENGAN PEMBERIAN DAN KERAMAHAN.

Para dewa hendak memberi
derma kepada Agastya.




KABAR MENGENAI PERTAPAANNYA
MENCAPAI TELINGA SAKRA,
RAJA PARA DEWA.

IA TERBIASA
DENGAN
KESUKARAN. NAMUN
SAMPAI KAPAN?



MAKA, RAJA DEWA PUN
MENGUJINYA.

TANPA
MAKAN BUAH,
SANGGUPKAH IA
BERTAHAN?




AGASTYA MAKAN
DEDALINAN KERING
TANPA TERUSIK.



MELIHAT ITU...

IA SUDAH BERTEKAD
HANYA MAKAN SEKALI
SEHARI... BIARLAH
KUUJI DIA...



ESOK PAGINYA,
SAAT AGASTYA
AKAN MAKAN...

RAMA,
AKU SUNGGUH LAPAR.
BERIKANLAH AKU
MAKANAN...

AGASTYA MELEWATKAN HARI ITU
TANPA MAKAN SESUAI IKRARNYA.

SILAKAN,
RAMA.

TERIMA KASIH,
NAK.

AGASTYA PUN
MENYIAPKAN MAKANAN
LUNTUK ESOK HARINYA.

SAKRA PUN
MENGUJI LAGI...

NAK,
AKU SUNGGUH
LAPAR...

AGASTYA KEMBALI MEMBERI
DENGAN MAKIN SUKACITA.

SILAKAN,
RAMA.

SUNGGUH
BESAR BUDIMU,
NAK.

MESKI TAK MAKAN LAGI HARI ITU,
NAMUN AGASTYA KIAN BAHAGIA
DALAM MEMBERI DAN TAPA.

SEMOGA
BRAHMANA
ITU
BAHAGIA.

SETELAH
TIGA HARI...

TAPI
JANGAN-JANGAN
IA MENGINCAR
KELAHIRAN ULANG
SEBAGAI
RAJA DEWA...

MAKA...

SALAM, PETAPA.
DERMA DAN TAPAMU
SUNGGUH LUAR BIASA.
UNTUK APAKAH ENKAU
BERTAPA DEMIKIAN
HEBATNYA?

KELAHIRAN ULANG
MEMBAWA DUKA,
USIA TUA DAN SAKIT.
SUNGGUH BENCANA HEBAT.
SAYA HENDAK MENYELAMATKAN
MAKHLUK HIDUP
DARI DUKA INI.

HATI DEWA SAKRA
SANGAT TERHARU.

KALAU BEGITU
SAYA AKAN MEMBERI
ANDA ANUGERAH,
WAHAI PETAPA.
MINTALAH APA
YANG ANDA MAU.

TAK TERGODA, AGASTYA
MENAMPIK ANUGERAH
DEWA SAKRA DENGAN HALUS.

SAYA MEMINTA
AGAR API NAFSU
JANGANLAH PERNAH
MEMASUKI BATIN
SAYA LAGI.

SAKRA TIDAK PUAS...

LUAR BIASA, PETAPA!
LUAR BIASA. MINTALAH
ANUGERAH LAGI.

SEMOGA
API KEBENCIAN
NAN MENGHANCURKAN
PUN TAK MENYENTUH
BATIN SAYA.

AGASTYA MENGAJAR
DHARMA KEPADA SAKRA
LEWAT PERMINTAANNYA.

LAGI PETAPA!
MINTALAH UNTUK
DIRIMU SENDIRI!

SAMPAI AKHIRNYA...

WAHAI
RAJA DEWA...

YA,
PETAPA
AGUNG...


PERMINTAANKU
YANG TERTINGGI
ADALAH: JANGANLAH
ENGKAU MUNCUL LAGI
SELAMA-LAMANYA
DI HADAPANKU.

TAK TERUSIK HARTA DAN KELUARGA,
TAK TERHALANG NAFSU DAN BENCI,
TAK TERGIUR ANUGERAH SURGAWI,
IA BERSEMADI DEMI
CITA-CITA MULIA,
RAJA DEWA PUN TAK MAMPU
MENGGOYAHNYA.

E-book ini terbit berkat
kedermawanan Anda.
Donasi bisa disalurkan ke

BCA 4900333833
YAYASAN EHIPASSIKO



 085888503388

 ehipassikofoundation

 www.ehipassiko.or.id

Buku Dharma | Beasiswa | Cancer Care
Abdi Desa | Bakti Sosial Lintas Agama